



TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

TEST Č. 1 z 5

KLIK - VZPOR LEŽMO (OPAKOVANĚ)

V LEHU NA BŘÍŠE POKRČÍME PAŽE A OPŘEME SE DLANĚMI O ZEM V ÚROVNI PRSOU. PRSTY SMĚŘUJÍ VPŘED. NAPNUTÍM PAŽÍ PROVEDEME VZPOR LEŽMO - POKRČENÍM PAŽÍ SE VRÁTÍME ZPĚT DO LEHU NA BŘÍŠE. SPRÁVNÉ PROVEDENÍ TESTU VYŽADUJE, ABY PO CELOU DOBU CVIČENÍ TRUP A NOHY TVOŘILY PŘÍMKU (NEPROHÝBAT ANI NEVYSAZOVAT PÁNEV), KAŽDÝ CVIK MUSÍ BÝT DOKONČEN DO NAPNUTÝCH PAŽÍ.

VÝKON HODNOTÍME POČTEM ÚPLNĚ DOKONČENÝCH VZPORŮ LEŽMO, TEST PROVÁDÍME AŽ DO ÚNAVY, POPŘÍPADĚ JEJ UKONČÍME V DOBĚ, KDY SE ZAČNE POSUZOVANÝ PROHÝBAT ČI VYSAZOVAT. CVIČENÍ LZE PRO ÚNAVU PŘERUŠIT A VE VZPORU ODPOČÍVAT.

BODY	18-34 LET	35-44 LET	45-55 LET
0	4	2	0 - NESPLNĚNO
1	6	4	2
2	8	6	4
3	10	8	6
4	12	10	8
5	14	12	10
6	16	14	12
7	18	16	14
8	20	18	16
9	22	20	18
10	24	22	20
11	26	24	22
12	28	26	24
13	30	28	26
14	32	30	28
15	34	32	30
16	36	34	32
17	38	36	34
18	40	38	36
19	42	40	38

ZA KAŽDÉ DVA KLIKY NAVÍC PŘIPOČTEME JEDEN BOD.



TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

TEST Č. 2 z 5

ČLUNKOVÝ BĚH (4X 10 m)

NA ROVNÉM POVRCHU JSOU UMÍSTĚNY DVĚ METY VE VZDÁLENOSTI 10 m OD SEBE. ÚKOLEM JE PROBĚHNOUT PŘEDEPSANÝM ZPŮSOBEM CO NEJRYCHLEJI VYZNAČENOU TRÁŤ.

NA POVEL VYBÍHÁME OD STARTOVNÍ METY, DOBĚHNEME K PŘEDNÍ METĚ A DOTKNEME SE DLANÍ ZEMĚ, VRACÍME SE KE STARTOVNÍ METĚ, KDE SE OPĚT DOTKNEME DLANÍ ZEMĚ A POKRAČUJEME ZNOVU K PŘEDNÍ METĚ, DOTKNEME SE ZEMĚ A POKRAČUJEME DO CÍLE. TEST KONČÍ, JAKMILE PROBĚHNEME OKOLO STARTOVNÍ METY.

BODY	18-34 LET	35-44 LET	45-55 LET
0	14,4	15,7	16,8 - NESPLNĚNO
1	14,2	15,5	16,6
2	14,0	15,3	16,4
3	13,8	15,1	16,2
4	13,6	14,9	16,0
5	13,4	14,7	15,8
6	13,2	14,5	15,6
7	13,0	14,3	15,4
8	12,8	14,1	15,2
9	12,6	13,9	15,0
10	12,4	13,7	14,8
11	12,2	13,5	14,6
12	12,0	13,3	14,4
13	11,8	13,1	14,2
14	11,6	12,9	14,0
15	11,4	12,7	13,8
16	11,2	12,5	13,6
17	11,0	12,3	13,4
18	10,8	12,1	13,2

ZA KAŽDÉ DALŠÍ ZRYCHLENÍ O 0,2 s SE PŘIPOČTE 1 BOD.



TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

TEST Č. 3 z 5

PLANK - (PRKNO) DO MAXIMÁLNÍ VÝDRŽE

PŘI TOMTO STATICKÉM STABILIZAČNÍM CVIKU UDRŽUJEME TĚLO V ROVNÉ A ZPEVNĚNÉ LINII. NA ROVNÉM POVRCHU SE OPÍRÁME O PŘEDLOKTÍ (NEBO DLANĚ) A ŠPIČKY CHODIDEL, ZATÍMCO AKTIVNĚ ZAPOJUJEME HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYTÉM, ZEJMÉNA CORE (PŘÍČNÝ BŘÍŠNÍ SVAL, ŠIKMÉ SVALY BŘÍŠNÍ, VZPŘIMOVAČE PÁTEŘE), RAMENA A HÝŽDĚ.

CÍLEM JE UDRŽET NEUTRÁLNÍ POLOHU PÁTEŘE BEZ PROHÝBÁNÍ ČI VYSTRKOVÁNÍ PÁNVE PO CO NEJDELŠÍ ČAS.

BODY	18-34 LET	35-44 LET	45-55 LET
0	0,59	0,39	0,19 - NESPLNĚNO
1	1,00	0,40	0,20
2	1,05	0,45	0,25
3	1,10	0,50	0,30
4	1,15	0,55	0,35
5	1,20	1,00	0,40
6	1,25	1,05	0,45
7	1,30	1,10	0,50
8	1,35	1,15	0,55
9	1,40	1,20	1,00
10	1,45	1,25	1,05
11	1,50	1,30	1,10
12	1,55	1,35	1,15
13	2,00	1,40	1,20
14	2,02	1,42	1,22
15	2,04	1,44	1,24
16	2,06	1,46	1,26
17	2,08	1,48	1,28
18	2,10	1,50	1,30
19	2,12	1,52	1,32
20	2,14	1,54	1,34

ZA KAŽDÉ DALŠÍ 2 VTEŘINY VE VÝDRŽI SE PŘIPOČÍTÁ 1 BOD



TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

TEST Č. 4 z 5

JACÍKŮV CELOMOTORICKÝ TEST

Z LEHU NA ZÁDECH, PAŽE PODÉL TĚLA (LOPATKY A PATY SE DOTÝKAJÍ ZEMĚ), PŘEJDEME DO STOJE SPATNÉHO, POTÉ DO LEHU NA BŘÍŠE, PAŽE PODÉL TĚLA (HRUDNÍK SE MUSÍ DOTÝKAT PODLOŽKY) A OPĚT DO STOJE SPATNÉHO.

ZPŮSOB PŘECHODU Z JEDNÉ POLOHY DO DRUHÉ JE LIBOVOLNÝ. DBÁME NA TO, ABY KAŽDÁ POLOHA BYLA PROVEDENA PŘESNĚ, STOJ MUSÍ BÝT VZPŘÍMENÝ. SESTAVU OPAKUJEME CO NEJRYCHLEJI PO DOBU 1 MIN. CVIČENÍ LZE PRO ÚNAVU PŘERUŠIT, ALE ČAS BĚŽÍ DÁL. ZA KAŽDOU POLOHU POČÍTÁME JEDEN BOD.

BODY	18-34 LET	35-44 LET	45-55 LET
0	16	12	8 - NESPLNĚNO
1	18	14	10
2	20	16	12
3	22	18	14
4	24	20	16
5	26	22	18
6	28	24	20
7	30	26	22
8	32	28	24
9	34	30	26
10	36	32	28
11	38	34	30
12	40	36	32
13	42	38	34
14	44	40	36
15	46	42	38
16	48	44	40
17	50	46	42
18	52	48	44

ZA KAŽDÝ DALŠÍ PROVEDENÝ CVIK PŘIPOČTEME JEDEN BOD.



TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

TEST Č. 5 z 5

BĚH NA 1000 m

ÚKOLEM TOHOTO TESTU JE UBĚHNOUT VZDÁLENOST 1000 m
V CO NEJKRATŠÍM ČASE.

BODY	18-34 LET	35-44 LET	45-55 LET
0	7:40	8:40	9:40 - NESPLNĚNO
1	7:30	8:30	9:30
2	7:20	8:20	9:20
3	7:10	8:10	9:10
4	7:00	8:00	9:00
5	6:50	7:50	8:50
6	6:40	7:40	8:40
7	6:30	7:30	8:30
8	6:20	7:20	8:20
9	6:10	7:10	8:10
10	6:00	7:00	8:00
11	5:50	6:50	7:50
12	5:40	6:40	7:40
13	5:30	6:30	7:30
14	5:20	6:20	7:20
15	5:10	6:10	7:10
16	5:00	6:00	7:00
17	4:50	5:50	6:50
18	4:40	5:40	6:40
19	4:30	5:30	6:30
20	4:20	5:20	6:20

ZA KAŽDÉ DALŠÍ ZRYCHLENÍ O 5 s SE PŘIPOČTE 1 BOD.